

Guisado de Carne

Meal Components: Vegetable, Vegetable - Red / Orange, Vegetable - Starchy, Vegetable - Other, Meat / Meat Alternate

Main Dishes, D-14

| Ingredients | 50 Porciones | | 100 Porciones | | Directions |
|--|--------------|-----------------|---------------|-----------------------|--|
| | Weight | Measure | Weight | Measure | |
| Carne de res cruda para guiso, sin grasa | 10 lb 4 oz | | 20 lb 8 oz | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Dore los cubos de carne en el aceite. Escúrralo. Continúe inmediatamente. |
| Aceite vegetal | | 1/2 tza | | 1 tza | |
| *Cebollas frescas, cortadas | 1 lb | | 2 lb | | <ol style="list-style-type: none"> 2. Agregue las cebollas, harina, ajo granulado, pimentón, pimienta, sal y tomillo. Cocine por 5 minutos. |
| O | O | | O | | |
| Cebollas secas | 1 1/4 oz | 2/3 tza | 2 1/2 oz | 1 1/4 tza | |
| Harina fortalecida para todos luso | 12 oz | 2 3/4 tza | 1 lb 8 oz | 1 cuarto gl 1 1/2 tza | |
| Ajo granulado | | 1 Cda 1 1/2 cda | | 3 Cda | |
| Pimentón - Paprika | | 1 Cda | | 2 Cda | |
| Pimienta negra o blanca molida | | 1 1/2 cda | | 1 Cda | |

| | | | | | |
|--|-----------|--|------------|------------------------------------|--|
| Tomillo seco | | 1 chta | | 2 chta | |
| Agua o caldo de carne, sin MSG | | 1 gl 2 cuarto gl | | 3 gl | 3. Agregue el agua y el caldo. Reduzca el fuego y cúbralo. Cocínelo lentamente por aproximadamente 1 ½ hora o hasta que estén blando. |
| Zanahorias enlatadas, bajo sodio, escurridas | 4 lb 6 oz | 2 cuarto gl 2 tza (1 lata No. 10) | 8 lb 12 oz | 1 gl 1 cuarto gl (2 latas No. 10) | 4. Agregue las zanahorias, papas y guisantes. Cocínelo hasta que los vegetales estén calientes por aproximadamente 15 minutos. PCC: Caliéntelo a una temperatura de 165°F o más alto por o menos por 15 segundos. |
| Papas enteras pequeñas, enlatadas, escurridas | 3 lb 8 oz | 1 cuarto gl 2 tazas (3/4 lata No. 10) | 7 lb | 3 cuarto gl (1 1/2 latas No. 10) | |
| Guisantes verdes, enlatados, bajo sodio, cortados y escurridos | 3 lb 8 oz | 1 cuarto gl 2 tzas (3/4 lata No.10) | 7 lb | 3 cuarto gl (1 1/2 latas No. 10) | 5. Viértalo en una bandeja mediana de mesa de vapor (10"x 12"x 4"). Para 50 porciones, use 3 bandejas. Para 100 porciones, use 6 bandejas. 6. PCC: Para servirlo caliente manténgalo a 135°F o más caliente. Distribuya las porciones con un cucharón de 8 oz (1 taza). |



Notas

Vea la Guía de Mercado

Un nuevo análisis de nutrientes está por venir. Editado en julio de 2014. La estandarización está en curso.

Marketing Guide

Food as Purchased for

50 Porciones

50 Porciones

Cebollas Maduras

1 lb 3 oz

2 lb 6 oz

Serving

Yield

Volume

1 taza (cucharón de 8 oz) provee 2 oz
equivalente de carne, 1/8 taza
roja/naranja vegetales, 1/4 taza de
vegetales amiláceo y 1/8 taza de
vegetales adicionales

50 Porciones: alrededor de 24 lb 12
oz

100 Porciones: alrededor de 49 lb 8
oz

50 Porciones: alrededor de 3
galones, 2 tazas, 3 bandejas
medianas para mesa de vapor

100 Porciones: 6 galones 1 cuarto
gl 6 bandejas medianas para mesa
de vapor